

想成功，
一切由自律開始。

To succeed,
it all starts with self-discipline.

在這個充滿競爭的世界裏，人們總是追求聰明才智，希望以天賦和靈光乍現贏得成功。然而，真正讓人脫穎而出的，從來不是短暫的僥倖，而是日復日的規律努力。聰明或許能讓你起步更快，但唯有自律，才能助你在人生的長跑中堅持到終點。

世界上許多成功人士的經歷都證明，規律是成功的基石之一。作家村上春樹每天早上 5 點前起床寫作，然後跑步或游泳，他表示這種自律的生活方式讓他能夠持續高效地創作；科技界領袖 **Bill Gates**，多年來保持每天閱讀至少一小時的習慣，並表示這種紀律幫助他不斷學習和進步；NBA 球星 **Kobe Bryant** 曾說：「你知道凌晨 4 點的洛杉磯長甚麼樣嗎？我知道。」他每天在大部份人仍然在睡夢中的時候就起床訓練，極端的規律性讓他成為籃球場上的傳奇。他們的成功背後，並非僅靠天賦，而是規律和紀律的力量。

有人認為自律是束縛，但事實恰恰相反。當你養成良好的習慣，例如每天早睡早起、定時運動、有系統地學習或儲蓄投資，假以時日，你會發現自己的時間更充裕，身心更健康，財務更穩健。規律並非讓生活千篇一律，而是讓你掌控生活，從而獲得真正的自由。

規律的力量在於它不需要你每次付出巨大努力，而是強調持續性。即使每天的改變微小，只要日積月累，長期的效益便無可估量。努力培養自律，從小事做起。

緊記股神 **Warren Buffett** 的說話：「我們不需要比其他人更聰明，我們只需要比其他人更有規律。」（“We don't have to be smarter than the rest. We have to be more disciplined than the rest.”）

發揮重複的力量。

Harness the power of repetition.

很多事情表面上看似大同小異，但當達到真正的高水平比拼時，比拼的就是細節，勝負往往取決於那些幾乎難以察覺的細微差異。這些差異，也許只是刀工的精準度多出一點點，投籃的弧線稍微調整，或是演講中停頓的節奏拿捏得更恰到好處。然而，這些細微之處，正是成為卓越的關鍵。

被譽為「壽司之神」的小野二郎通過多年如一日的刀工訓練，將每一片壽司切割得完美無瑕；NBA 球星 Stephen Curry 憑藉數千次投籃練習，微調每一次的出手角度與時機，成為史上最佳射手之一；美國知名演講家及主持人 Les Brown 通過不斷打磨演講內容，調整語調和節奏，讓他的演說觸動無數人心。重複是一種極其強大的力量。任何看似平凡的小事，只要帶着思考與目標反覆練習，都能不斷挖掘改進的細節。

稻盛和夫，企業家與哲學家，被譽為「日本經營之聖」。他曾說：「最快的成功方法，就是保持對一件事情的專注，持續不斷地重複與深鑽。」只要你理解時間的複利效應，任何人都能在某個小領域成為佼佼者。當你對某件事的掌握達到如本能般的程度，別人眼中的天賦，其實只是你重複練習的成果。

在《異數：超凡與平凡的界線在哪裏？》（*Outliers: The Story of Success*）一書中，作者 Malcolm Gladwell 提出了「一萬小時法則」。他指出，要在某個領域達到專家或世界級水準，需要投入至少 10,000 小時的刻意練習。

你不需要樣樣精通，只需要將一件事做到極致。

時刻感恩。

Be grateful always.

身為天主教徒，接近每天晚上，我都會作睡前祈禱，感謝神為我安排的一切。不論是好的還是壞的，我都相信那是最好的安排。有時候，感恩的心會讓我充滿幸福感，甚至感動到心中流淚。我為自己的存在而感恩，也為身邊的每一件小事感恩，因為我知道，那些都是神的恩典。

感恩的心，讓我學會珍惜一切。每天醒來，我都充滿力量去面對生活和工作，因為我深知，自己所擁有的一切，包括生命，都不是理所當然的。我們的「平凡」一天，或許已經是某人盼望已久的夢想。這樣的認知，讓我更加珍視當下，並心懷謙卑。

陳美玲博士在她的著作《50 個教育法》中提到，她非常重視孩子們學會感恩的心。她經常對兒子們說：「如果忘卻了感恩、感謝的心，不管多有錢都是個窮人。不管被多少人圍繞都是個寂寞的人。」懂得感恩是人生重要的一課，因為這樣的人能更懂得與人相處，也能更明白幸福的真諦。

感恩的人懂得將生活中的點滴化為美好的回憶，並將這些回憶深藏於心。這種力量讓我們在面對困難時，依然可以找到支撐自己的理由，讓我們感到希望與平靜。我發覺，懂得感恩的人，通常都會面帶微笑。

正如爵士音樂家 Lionel Hampton 所說：「感恩是將記憶儲存在心裏，而不是腦海裏。」（“Gratitude is when memory is stored in the heart and not in the mind.”）懂得感恩的人，會把回憶珍藏於心，讓每一天都充滿溫暖與力量。

43

成為值得尊重的人，
從尊重他人開始。

To be respected,
start by respecting others.

尊重是甚麼？不是點頭彎腰，也不是盲目迎合。尊重是一種心態，是承認對方的價值，同時肯定自己的價值。尊重不是討好，而是平等地看待每個人。

每個人都有其獨特的價值，應該被平等對待，即使對方的觀點或行為與我們不同。但這並不意味着需要無條件尊重每個人，特別是那些不懂得尊重別人的人。他們往往以自我為中心，忽視他人感受；經常打斷別人的話，或貶低他人的努力；甚至視他人的付出為理所當然。對於這類人，我們不必強迫自己給予尊重，但可以選擇保持禮貌，因為這是對自己的修養負責，而非因他們值得尊重。讓這些人逐漸淡出你的生活，這才是真正的智慧。

那麼，值得尊重的人是怎樣的？他們誠實守信，懂得欣賞別人的努力；他們不會把你的時間當成理所當然，也不會用權力壓你，反而用智慧啟發你。如果你的老闆或同事是這樣的人，恭喜你！如果不是，那就記住這句話：「我們只為值得尊重的人工作。」

當我們學會尊重別人，也要求別人尊重我們時，生活會簡單得多。你不會再為無謂的爭執浪費時間，也不會因為別人的態度而影響自己的心情。

孟子說：「敬人者，人恆敬之。」意思是，尊敬他人的人，別人也會尊敬他。這句話強調了尊重的互惠性，告訴我們，尊重他人是贏得尊重的基礎。給予尊重，才能獲得尊重。

不要和認知 水平低的人較勁。

Don't engage
with people of low cognitive ability.

「認知水平低的人」是指在某一領域知識或經驗不足，卻無法察覺到自身缺陷的人。他們通常高估自己、拒絕學習改進，並且傾向於指責他人。心理學家於 1999 年提出達克效應（Dunning-Kruger Effect），證明這類人由於知識不足，所以想法單一，容易沉醉在自我營造的虛幻優勢中。他們以為懂得很多，並對自己所相信的深信不疑。

缺乏足夠知識基礎的人，往往無法分清楚正確或錯誤的資訊。互聯網的迅速發展，更讓我們發現這類人的數量之多。看看輕信網路謠言的人數，就足以令人嘩然。

這類人最大的問題不在於無知，而在於「不知道自己無知」。與他們較勁或爭辯毫無意義，因為他們往往更依賴情緒而非理性，固執己見，甚至進行人身攻擊。因此，與之爭辯只會帶來情緒消耗，陷入無謂的對抗，浪費時間和精力，絕非理性的選擇。

不與認知水平低的人較勁，並非出於傲慢或逃避，而是對自我價值的一種保護。時間與注意力是稀缺資源，應該留給值得的人和事。成年人最高級的自律，是懂得選擇性忽略，與其糾正他人的錯誤，不如將時間用於自我提升或與同頻者交流，創造更高的價值。

1925 年諾貝爾文學獎得主蕭伯納（George Bernard Shaw）的話可以為此作簡單總結：「不要和豬摔跤，因為你會弄髒自己，而豬卻樂在其中。」（“Never wrestle with pigs. You both get dirty and the pig likes it.”）